

Hüpfen an Ort



Ausgangsstellung:

Hüftbreiter Stand. Auf festem Boden oder auf einer Gymnastikmatte. Mit Schuhen oder barfuss.

Ausführung:

① & ② Lockeres Hüpfen an Ort von einem auf das andere Bein.

Varianten:

- Seitlich springen
- Nach vorne und nach hinten springen
- Drehungen (Drehsprung um 90°, 180°, 270°, 360°)

Steigerung: Hüpfen auf labiler Unterlage (Gymnastikmatte), Schaumstoffkissen, etc. | Hochspringen (z.B. auf Stepper, Treppe, Bank, etc.) | Runterspringen (von Stepper, Treppe, Bank, etc.)

Übung abbrechen: Bei Unsicherheit, Instabilität, Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen